

TINENG XUNLIAN DE
LILUN YU SHIJIAN YANJIU:

TINENG XUNLIAN DUI DAXUESHENG TIZHI JIANKANG DE YINGXIANG

体能训练的 理论与实践研究:

体能训练对大学生体质健康的影响

邹毅超 著



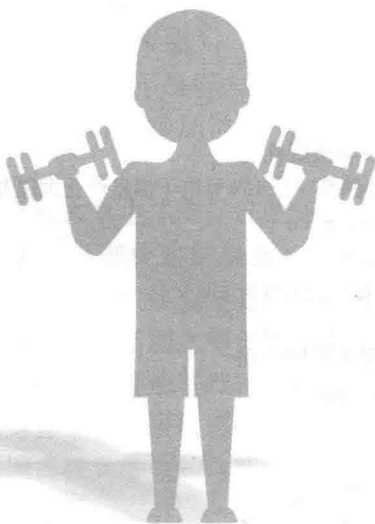
 电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

TINENG XUNLIAN DE
LILUN YU SHIJIAN YANJIU:
TINENG XUNLIAN DUI DAXUESHENG TIZHI JIANKANG DE YINGXIANG

体能训练的 理论与实践研究：

体能训练对大学生体质健康的影响

邹毅超 著



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

体能训练的理论与实践研究：体能训练对大学生体质健康的影响 / 邹毅超著. -- 成都：电子科技大学出版社，2019.3

ISBN 978-7-5647-6929-1

I. ①体… II. ①邹… III. ①大学生 - 体能 - 身体训练 - 研究 IV. ①G808.14

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第080807号

体能训练的理论与实践研究：体能训练对大学生体质健康的影响

邹毅超 著

策划编辑 谢晓辉

责任编辑 熊晶晶

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 四川墨池印务有限公司

成品尺寸 145mm×210mm

印 张 5

字 数 150千字

版 次 2019年3月第一版

印 次 2019年3月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-6929-1

定 价 38.00元

版权所有，侵权必究

前 言

本书作者邹毅超，30岁，硕士研究生，乒乓球国家级裁判。作者是原四川省乒乓球集训队队员，后留学日本，归国后就读于成都体育学院体育教育专业乒乓球专项，并于2015年毕业后任职于西华大学体育学院，担任专职教师及西华大学高水平乒乓球队教练。作者的主要研究方向为乒乓球技战术理论、体能训练理论与实践，主要带队成绩如下：

2015年第20届中国大学生乒乓球锦标赛（甲组）：女子团体冠军；2015年高水平乒乓球队学生赖佳新代表中国获得第28届世界大学生夏季运动会乒乓球男子团体冠军；2016年第21届中国大学生乒乓球锦标赛（甲组）：男子单打冠军、混合双打亚军、男子双打季军；2017年西华大学高水平乒乓球队学生赖佳新、朱霖峰代表中国获得第29届世界大学生夏季运动会乒乓球男子团体冠军。

本书通过对高校大学生体能促进原则、体能促进的价值、体能促进的基本内容、体能促进的措施和体能促进效果评价的研究，系统地完善高校大学生体能促进理论；通过对人类动作发展理论、现代体能训练的创新理念和美国课程理念等先进理论的研究，扩充体能促进理论的理论基础；通过对身体素质发展敏感期的研究，构建以身体素质发展敏感期为主线的体能促进内容组织理论，从而为我国高校大学生的体能促进教学和锻炼提供理论依据。主要内容具体如下：

第一部分为绪论篇，由第一章和第二章构成。第一章为总论，交代研究背景、价值及意义、思路结构、方法体系。第二章对国内外有关体能的理论及实践进行综述及评析，并对近年来研

研究的热点与必须考虑的问题做出相应评估与预测。

第二部分为现状篇，由第三章和第四章构成。该部分为全文的基础部分，承担着承前启后、揭示主题的任务。制定对策，首先要认识现状。本部分第三章通过对高校体育教育专业大学生体能训练现状、存在的问题等进行深入分析，归纳出对现状的认识。第四章立足高校体育教育专业大学生体能训练内容的研究

第三部分为对策篇，该部分是全文的核心组成部分，是研究的目的和归宿，主要在上述分析的基础上，阐明推进高校体育教育专业大学生体能训练的对策与措施，提出相应建议，力求在理论与实践的结合上做出有益的探索。

邹毅超

2018年7月于西华大学体育学院

目 录

MU LU

第一章 研究的理论依据与研究意义	1
第一节 选题依据	1
一、选题的背景	1
二、选题的意义	14
第二节 研究的理论价值与实践意义	15
一、理论价值	15
二、实践意义	15
第三节 研究的思路结构与方法体系	16
一、研究的思路与行文结构	16
二、研究的基本方法	17
三、研究的技术路线	19
第二章 研究现状及趋向	20
第一节 有关高校大学生体能发展及相关概念界定	20
一、国外学者专家对体能概念的界定	22
二、我国港澳台学者专家对体能概念的界定	23
三、我国各领域学者专家对体能概念的界定	23
四、相关工具书对体能概念的界定	25
第二节 体能训练的文献综述	27
一、有关篮球项目体能训练的研究	27
二、有关网球项目体能训练的研究	30
三、有关健美操项目的体能训练研究	33
四、有关其他项目的体能训练研究	35
第三章 我国大学生体能考核现状	38
第一节 我国高校体育教育专业大学生体能考核现状	38
一、考核总现状	38

二、考核总原则	38
三、考核总成绩评定办法	38
四、各单项考核成绩评分办法	39
第二节 我国高校体育专业大学生体能考核存在的问题	47
一、难度较易	47
二、考核时容易出现多个项目围绕一个目的考核	47
三、关于力量素质考核,多体现为力量耐力考核	47
四、速度素质单一且专项化强,灵敏协调素质单一	47
五、针对不足进行考核修正	47
第四章 我国大学生体能训练的主要内容	49
第一节 我国大学生体能训练的研究基础	49
一、理论基础	49
二、理念基础	76
第二节 我国大学生体能训练的理论研究	81
一、自觉积极性原则	81
二、直观性原则	84
三、一般训练和专项训练相结合的原则	87
四、不间断性原则	89
五、周期性原则	90
六、合理安排运动员负荷原则	94
七、区别对待原则	107
八、有效控制原则	110
九、动机激励训练原则	112
第三节 我国大学生体能训练的实践研究	115
一、体能训练的基本原理	115
二、速度练习的实践方案	124
三、力量练习的实践方案	131
四、耐力练习的实践方案	139
五、柔韧练习的实践方案	142
参考文献	147

第一章 研究的理论依据与研究意义

第一节 选题依据

一、选题的背景

随着现代体育运动的飞速发展，特别是我国竞技体育地位的提升，国家对科学运动训练的要求越来越高，“体育科技攻关项目”越来越多，为了全面提高我国教练员的体能训练科学化水平，着力提高高层次体育人才的能力和素质，国家体育总局干部培训中心与美国体能协会建立联系选派科研人员、国家队教练员赴美国考察培训，同时邀请美国体能训练专家来我国为科研人员、国家队以及全国各级各类体校教练员进行体能训练专项系列讲座。美国体能训练专家提出的新理念、新模式、新体系和新流程，使我国的教练员和科研人员对体能训练有了全新的认识，对世界先进的体能训练体系有了全面的了解，在经历了最初的引进阶段后，已进入了对这些体能训练理论和方法的“消化和吸收”阶段。特别是在训练器械方面，美国高水平体能训练器械科技含量高，以简便、实用的器械居多，针对性非常强，而且练习方法和形式不断创新。在现代体能训练中，还出现了许多轻便柔软、色彩鲜艳的小型专门性练习器材。如针对灵敏性练习的软梯、六边形训练器、敏捷性训练圈等，这些器材经过专门的研究，在实际应用中具有很好的训练效果和安全适应性；同时，色彩学在器材设计中的应用，也可以满足青少年对器材的兴趣。在一定程度



上，这可以改观以往身体素质练习枯燥无味的局面。鉴于以上这些优势，我们可以借课程改革之机，通过对这些训练理念、方法和手段的引进和改造，引入中小学体育教学，为有效地增进中小学生体质健康提供新思路。

“运动是天然的健脑丸。运动可以让你更聪明！”1997年被评为“美国最佳医生”、国际公认神经精神医学领域专家、哈佛大学医学院临床副教授、大脑与运动关系领域世界一流专家——约翰·瑞迪，其在2008年出版的《运动改造大脑》一书中说道，“以前，我们只是觉得运动可以让身体更健康，最新的研究成果让我们明白，运动还可以健脑，让我们的孩子更聪明^①。”

20年前，肯尼斯·库珀的“有氧运动”理念，让我们认识到运动促进身体健康，而如今约翰·瑞迪教授专注运动与心理健康研究20余年，终于揭示了运动带给头脑的所有益处。受其“运动改造大脑”思想的影响，美国芝加哥内帕维尔中央高中进行了一项名为“零点体育课”的计划（Zero Hour PE），计划要求内帕维尔高中每天7：00—7：40第一节上课前，让学生选择自己最喜欢的运动锻炼，先上完体育课再上一天中最难的一堂课。因为这是在全天第一节上课前进行的体育课，所以被命名为“零点体育课”。在这节课中，孩子们可以自由选择喜欢的运动项目，如跑步、骑自行车、攀岩，甚至还有棒球、皮划艇等项目。参加“零点体育课”的学生都是新生中积极的志愿者，当时学校规定为了帮助新生的阅读理解能力达到标准，都要求他们上一门读写能力课，但这些志愿者被要求在运动时心率要保持在其最大心率的80%~90%之间，其运动强度要比其他体育课的学生高出很多。整个学期过完后，他们进行了一个测试，测试的结果显示：这些参加“零点体育课”的学生，不仅在情绪方面有了相当大的改善，而且连阅读能力也有了相当大的提高。相比其他同

^① 约翰·瑞迪，埃里克·哈格曼. 运动改造大脑[M]. 浦溶，译. 杭州：浙江人民出版社，2013.



学，他们的阅读和理解能力提高了近 17%；与之相对比，只参加标准体育课的学生，他们的阅读和理解能力就只提高 10.7%。知道这个消息后，学校管理层受到极大的震撼。于是，学校就把“零点体育课”另外命名为学习准备型体育课，即全校新生每天的第一节课。

TIMSS 项目是为比较世界各国学生的知识水平而专门设计的一种测试，内帕维尔高中的学生在这个测试中取得了杰出的成绩。1999 年，38 个国家近 23 万名学生参加了 TIMSS 测试，其中美国学生有 5.9 万人。而内帕维尔 203 学区也以独立注册的形式参加了 TIMSS 考试。结果，在 TIMSS 科学测试部分，内帕维尔的学生最先完成了考试，随后的测试结果是 203 学区获得了世界第一，其学习能力得到了全世界的肯定。因此，当“零点体育课”项目取得了巨大成功后，2007 年美国掀起了在学校里进行运动的一个逐渐趋势化的活动。

欧美等体育强国，科学的体能训练理念与方法相对成熟，特别是职业足球、篮球、网球、田径等项目更是得到广泛应用，成为提高运动员竞技能力的重要手段。美国的体能训练理论发展距今近 40 年，形成了以青少年体能训练为基础、以大学运动员和职业化运动员为主体的金字塔式训练体系。通过针对性体能测试，建立科学的训练负荷体系，充分利用青少年生长发育的敏感期，提高运动能力，为运动员的竞技生涯打下良好基础。20 世纪 80 年代科学体能训练方法传入我国，但发展缓慢。在 2008 年北京奥运会之前，国家体育总局专门组派大量优秀体育人士赴美学习先进的体能训练经验，自此中国的体能训练得到进一步发展。

但目前相关专家学者主要集中在对成年运动员体能训练的研究，而对于青少年运动员体能训练的研究相对较少。研究的内容更多关注于体能训练方法、训练手段，体能训练的研究现状，体能训练的作用，体能训练过程中的生理生化监控以及技术、战术、心理与体能的相关性研究等，对体能的测试项目、评价指标和测试手段的研究较少。尤其缺乏对高校体育教育专业学生体能



的定量与定性方面的研究，以致缺乏相应的评价标准与体系。在该时期全面而科学进行体能训练是其未来成为优秀运动员的重要保障，根据高校大学生生长发育敏感期的特点，运用各种现代体能训练的方法和手段来发展高校体育教育专业学生的灵敏、协调、平衡、爆发力、速度以及柔韧等素质，注重学生的综合而全面的发展，为其日后成为优秀的运动员打下扎实的运动能力基础。

体育学科作为中小学阶段的一门必修课程，目前体育教材存在的主要问题有：从诸多版本的大学、中学、小学体育教材来看，明显存在着同一学段教材内容差别较大；学段之间教材内容衔接不合理，缺乏基础性和层次性划分，重复严重等问题^①。中小学阶段经过12年的体育教学历程，当问及体育给学生的一生留下什么的时候，一些关于不同人群体育健身行为的调查结果显示：相当一部分人群在不同程度上存在没有良好的体育健身习惯，没有固定的体育锻炼方法和手段，不会使用体育健身设施等现象；学校体育教学中还出现“学生喜欢体育却不喜欢上体育课”的现象。不能像数学学科中的“四则运算”、语文学科中的“拼音—识字—造句—阅读—写作”那样，培养了学生的计算和文学能力，给学生留下终生的影响和痕迹，这种耕耘与收获不匹配的现象非常值得我们体育人深思。难道体育教育就没有具有系统性、逻辑性和层次性的学科知识内容体系吗？它仅仅就是“四肢运动和运动项目学习”吗？显然，这远远不能满足“终身体育”的需求。因此，“提炼体育教育的核心内容，提升体育学科的科学性，寻求突显体育教学内容组织的逻辑层次性主线，实现它留下终身痕迹的功能”是当前体育教育研究亟待解决的问题之一。

（一）青少年体质健康下降，前景堪忧

年轻新一代是推动社会建设的栋梁之材，他们的身体素质好坏将直接影响到个体生活质量和整个社会的全面可持续发展。然

^① 柴如鹤. 建构有效衔接的大中小学体育教材内容体系的必要性[J]. 体育学刊, 2011, 18(6): 91-93.



而，目前存在着多方面的因素对少儿的身体素质发展具有不利影响。首先，来自教育本身的压力使得青少年学生重智力轻体力，将大部分的时间和精力放在文化课学习中，而只是将体育课作为极不重要的“副科”对待。从教育评价体系来看，相对于其他文化课的成绩而言，体育成绩几乎不对学生的升学率产生明显的影响。其次，技术化的大环境使得青少年的活动空间由室外转移到室内，活动兴趣由体育类活动转移到手机、电脑等电子产品上。事实上，这种转移并非只是发生在青少年群体身上。然而，青少年群体作为社会的未来建设者和接班人却是最易受到社会大潮流“吞没”的一代，同时也是最值得我们关注的一代。

伴随着当今全球化、信息化的推进，人们的生活水平已经被现代化社会推向了一个崭新的高度：汽车代替自行车大大地提高了我们的生活速度，机械化生产降低我们的身体劳累程度，网络化方便了人与人之间的交流……然而，新的高度在一定程度上似乎让人们忽视了一个最重要的问题——体质健康。2010年全国学生体质和健康调研结果显示：中小学生普遍存在营养过剩的情况，城乡学生超重和肥胖比例都在持续增加；而在所有年龄层，近视的比例都在上升，而且有向低年龄层次扩散的危险^①。虽然我国学生体质总体较以前有所提升，但整体效果不够明显，特别是有些方面有下降的趋势，全国学生体质健康状况依然很严峻。

我国经济社会正以新的“中国速度”高速发展，青少年体质健康问题列入规划进程。教育部等部委从1979年开始组织实施“中国学生体质与健康调研”（以下简称“体质调研”）。通过对全国范围内历时20年总计五次的学生体质健康调查，建立起了一套完善的中国学生体质健康调研制度，经过长期、持续、系统的调研、监测，初步对我国学生体质健康状况有了一个较为全面的了解。“体质调研”反映出，我国学生在过去的三十年内，营养状况有所改善，身体形态发育水平持续提高，同时各种常见病

^① 王保成，匡鲁彬，谭腾斌. 篮球运动员体能训练的评价指标与指标体系的研究[J]. 中国体育科技, 2002, 38(2): 3-4.



的患病率持续下降，总体保持一个向上的发展趋势。但有些问题同样突出，例如：学生近视率仍旧居高不下；受环境等的影响，肺功能也持续降低；学生各体能指标（力量、耐力、速度等）下降趋势明显，伴随出现的是城乡青少年超重和肥胖比例逐年增加。^①

2005年中小學生体质健康监测结果显示：我国中小學生“部分体能素质指标多年来持续下降”。为此，一些专家提出了这样的担忧：国民是否会从面黄肌瘦的“东亚病夫”变成白白胖胖的“东亚病夫”？但愿这句耸人听闻的“幽默式”预言永远成不了现实。这一现状已高度引起国家决策部门的重视。2007年，教育部、国家体育总局、共青团中央联合发布了《教育部 国家体育总局 共青团中央 关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》；2007年5月7日中共中央国务院印发了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中央7号文件）；2008年10月26日，由教育部、国家体育总局、共青团中央联合开展的“全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动”正式启动。其中，“中央7号文件”对青少年体质某些指标连续下滑问题做出明确要求：“年内止跌回升^②。”

青少年体质健康问题如不能得到良好解决，将会对个人乃至整个社会的发展造成种种不良影响和后果。首先，青少年是祖国的未来和希望，如果他们的体质健康出现问题，那么我国人力资源强国战略就如无源之水无法顺利展开。其次，从个体身心发展来看，如果青少年时期体质健康出现问题，将为之后的中老年时期的身体健康埋下巨大隐患。事实证明，人到中年多种高致命性疾病（如糖尿病、冠心病等）的发生正是青少年时期的肥胖、呼吸和心血管系统机能下降导致的。因此，青少年体质健康状况如不能有效控制和改善，将会引发一系列的不良连锁反应：第一，

① 北京市体育运动委员会，北京市教育委员会，北京市卫生局. 北京市3~6岁儿童体质测定标准[S]，1998.

② 《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》[E]（中发〔2007〕7号）.



青少年的体质健康基础打不好，将会严重降低其中老年时期的生活质量；第二，青少年一代的体质健康如不能在国家层面引起重视并有效控制，国家相对应的医疗和养老经费成本将大大增加，进而形成国家财政的不利影响面。

青少年的身体健康向来受到政府的密切关注。为有效提高学生群体的体质健康水平，我国已陆续采取了一系列行之有效的措施，以求能够有效解决学生健康领域存在的突出问题。2007年5月7日，中共中央国务院颁发专门政策文件，并在全国范围内掀起了“阳光体育”项目。伴随该项目开展的一系列健康措施受到了业内人员的积极响应。为追踪我国学生体质的变化情况，国家相关部门数据管理中心依据“学生体质健康标准”对2008—2010年的学生进行体质测试，该测试的对象涵盖了全国各个教育阶段的30所学校的近1亿学生。体质测试结果显示，我国学生的体质改善状况已有明显好转，各体能指标的下降速度得到了有效的遏制。然而，我国青少年体质健康问题是长年累月而成，目前青少年群体的体质形势依然严峻，对于其健康成长和国家社会的长远发展而言，情况依旧令人担忧。

2017年，成都市对国民体质的监测公报显示：89.2%的市民体质达标，但成年人的监测结果却不甚理想。调查结果显示，相对于之前的调研资料，成都市的学生体质状况有所改善，尤其是学生的身高、体重、胸围等方面呈现出历史最高值。然而，调查数据显示，学生的体重超标、肥胖率迅速上升、视力水平下降等问题也明显地暴露出来。调研结果给出的数据是这样的：我国各段学生视力不良检出率为67.34%，相比2010年上升了5.4%。其中，小学生为42.29%，比2010年上升了5.81%；初中学生为75.6%，比2010年上升了10.28%；高中学生为87.91%，比2010年上升了7.59%；大学生为91.42%，比2010年上升3.72%^①。尤其需要指出的是，中小学男生的体质下降幅度大，其中以城市

^① 北京市体育运动委员会，北京市教育委员会，北京市卫生局.北京市3~6岁儿童体质测定标准[S]，1998.



男生在速度和耐力两方面素质的下降最为明显。相比 2010 年, 中小学(男生)力量素质下降 1.24kg(握力)和 5.63 次(引体向上); 速度素质成绩下降了 0.06" (50 米跑), 其中城市男生下降 0.15", 乡村男生提高了 0.04"; 爆发力素质下降 3.18cm(立定跳远); 柔韧素质下降 1.70cm(坐位体前屈); 耐力素质成绩提高了 0.32" (中长跑), 其中城市男生成绩下降 2.16", 乡村男生成绩提高了 2.81"。

成都市教委还专门针对中小学课外活动下发了实施通知, 其中明确地将中小学生在每天下午的课外活动作为一项规定来严格要求。该项规定给予各区县、各学校充分的自主权, 使其根据具体的条件和情况对课外活动的时间和内容进行灵活多样的安排。事实证明, 丰富的课外活动不仅能够提高学生的运动技能和身体素质, 而且还通过提高学生的艺术素质而使得学生的综合素质有所提升。还需指出的是, 多种多样的课外集体活动也为学生的品德发展提供了实践环境。总之, 切实开展中小学生的课外活动对青少年学生的全面发展和终身发展大有裨益。然而, 理想的实现总是需要克服一系列的困难。著者调查发现, 尽管成都市的条件已经非常优越, 但课外活动在中小学的具体实施仍遇到了诸多实际困难, 如活动经费不足、活动场地有限、教师工作强度大、外聘教师流动性较强等。因此, 实践困难导致学生体质的改善效果并不明显。

造成学生体质下降的原因多种多样, 但总体可以分为两类。一类是现代化社会发展的必然结果, 如居住环境的改变、交通方式的便捷、家庭结构的小规模化等; 另一类则是人类自身的行为因素, 如饮食结构不合理、行为习惯不健康、教养方式的过渡保护化、学习或工作压力过大、体育教育不恰当等。前者是历史发展的潮流不可消除亦不可阻挡, 后者则应真正引起全社会的关注和反思。万事万物皆有两面性, 现代文明的进步亦是如此。

一方面, 当前社会背景下, 人类已具备相当的科学研究水平并在生活的各个方面都享受着科学进步的成果。与传统社会相比, 今天的人们拥有了更便捷更雄厚的硬件设备, 享受更全面更



优质的社会服务。在一般的逻辑推理之下，人类的身心健康和生活质量理应得到全面的提升。

另一方面，当社会资源和科学资源被充分开发和利用的同时，我们却丧失了原本丰富的自然资源（清澈的水、清新的空气、湛蓝的天空、广袤的森林等），而恰恰是这些自然资源是我们身体健康的必备元素。高科技尽管丰富了网络世界，也缩短了信息交流的时空距离，但同时也使得人类的思维潜质逐渐被麻痹，人类身体的运动机能和潜能慢慢萎缩。

因此，人类应当用批判的眼光和反思的态度去对待现代文明所带来的一切，对于当前社会下的人类的体质健康问题也应如此。

（二）大学生体质下降，体育教育专业学生的体质情况也不乐观

近20年来，我国大学生体质一直处于持续下降趋势，大学生体质健康状况不佳已成为我国高校普遍面临的问题，有的高校甚至出现大学生上体育课时晕倒或猝死的典型事例。由教育部、国家体育总局、卫生部等部委联合组织的2010年全国学生体质与健康调研结果显示：与2005年相比，我国男大学生立定跳远、引体向上、1000米跑3项身体素质指标全面下降；女大学生立定跳远、仰卧起坐、800米跑成绩也比2005年低了不少。另外，据统计，我国大学生的身体素质在速度素质、耐力素质、柔韧性素质、爆发力素质、力量素质等几项评比标准方面均处于下滑趋势。反映柔韧性素质的立位体前屈指标与2005年相比，19~22岁年龄组下降2.5厘米；反映下肢爆发力的立定跳远最大下降2.3厘米；反映耐力素质的800米、1000米跑下降更为明显，大学男女生分别下降20秒和15.1秒。国民体质综合指数比2005年降低0.36%，其中20~39岁成年人降低0.39%。另外，斜身引体、引体向上、仰卧起坐等指标也没有一个是上升的。^①

① 范广军. 我国大学生体质健康状况及促进策略：基于中外大学生体质健康差异的比较[J]. 中州学刊, 2014, NO.207 (3): 75-77.



唐志(2012)在《湖南省高校体育教育专业学生体质现状调查研究——以湖南科技学院为例》一文中研究指出:体育系2005~2008级学生体质测试成绩优秀比例有所下降,男子下降比例大于女子;良好、及格比例有所增加。值得庆幸的是各级都没有不及格的现象,女子测试成绩都是良好以上,明显优于男子。测试结果表明:体育专业学生的体质整体呈下降趋势,男生较女生更为明显。从中也可以折射出其他专业学生的体质状况:体育专业学生每天都有实践课可以增加锻炼时间,平均每天有2小时以上;其他专业学生只有大一、大二有体育课,而且每周只有一次体育课可以在户外参与锻炼,其他更没有固定的锻炼时间。

这种现状;引起社会广泛的担忧。完善大学生体育运动的管理机制、加强大学生的体育锻炼意识、促进大学生体质健康,成为我国高校大学生体育教育所面临的迫切问题。

(三) 高校课程改革为体能训练应用提供机会

1999年6月,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》掀起了中华人民共和国成立以来第八次基础教育课程改革的浪潮;2001年6月,教育部正式颁布了《基础教育课程改革纲要(试行)》。体育学科作为学校教育的重要组成部分,也经历了“体育”课程改成了“体育与健康”课程、《体育与健康课程标准》替代了《体育教学大纲》的变革,相应的体育教材、教学也面临着新的教学理念和方法的挑战。随着改革的深入,基础教育改革的课程和教学领域中,校本课程、综合实践活动课程的开发与实施占据了强势地位。在新课标“不具体确定教学内容,只注重目标结果”的指导思想的指引下,各地学校可以依据教学目标的要求和学校的实际情况进行选择。这就给学校和教师提供了一个选择新教学内容和实施新教学方法的空间和余地,教师可以基于标准,根据学校的实际情况和自身优势,选择能够达成目标的教学内容。这样就为在高校体育教学中进行体能训练的理论和实践内容的创新提供了广阔的空间。